

1.- La frecuencia cardíaca indicador de mi adaptación al esfuerzo. El tiempo de recuperación -el que tarda la frecuencia cardíaca en volver a sus valores normales después de un esfuerzo- te indica tu adaptación al ejercicio físico. Para averiguarlo puedes emplear el Test de Ruffier.

En primer lugar, halla tu frecuencia cardíaca/minuto en reposo, estando de pie. Este valor será **P1**

- A continuación realiza 30 flexiones y extensiones de piernas en 45", con el mismo ritmo. Fíjate que haces 10 flexiones cada 15".
- Justo después de haber terminado, pon el cronómetro a cero y mide de nuevo tu frecuencia cardíaca en 15 ". Con este dato, obtendrás tu frecuencia cardíaca /minuto, dato que llamaremos **P2**.
- Permanece atento, porque justo cuando haya transcurrido 1 minutos debes volver a tomar pulso en 15". El valor de frecuencia cardíaca/minuto será **P3**.
- Y cuando hayan transcurrido 3 minutos, repite lo mismo para hallar **P4**.
- Por último aplica la siguiente fórmula:

$$\frac{(P1+P2+P3)-200}{10}$$

Y descubre tu estado, según el índice de recuperación cardíaca:

<i>Excelente</i>	<i>Muy Bueno</i>	<i>Bueno</i>	<i>Normal</i>	<i>Regular</i>	<i>Malo</i>
0	De 1 a 5	De 6 a 10	De 11 a 15	De 16 a 20	Más de 20

Con los datos P1, P2, P3 y P4, elabora una gráfica . Puedes ver cuál es tu evolución a lo largo del tiempo.

2.- La frecuencia cardíaca y la intensidad del esfuerzo.

Conoces cuál es tu frecuencia cardíaca máxima teórica, aplica la fórmula y obtendrás el resultado: $220 - \text{edad}$

Con tus compañeros, pon en práctica la carrera continua con un ritmo uniforme durante 12 minutos, sin ir a gran velocidad, debes parar y tomarte el pulso cada 3 minutos. Cuando acabes elabora una gráfica con los datos obtenidos.

Por último, analiza los datos obtenidos: ¿la frecuencia cardíaca/minuto ha permanecido constante? Compara tus valores con uno o dos compañeros. ¿Hay alguna diferencia entre tus datos y los suyos? ¿Sí ibais a la misma velocidad a que puede ser debido?

Calcula cuál ha sido el porcentaje de esfuerzo que has realizado y señálalo en la gráfica. Utiliza la siguiente fórmula:

FC esfuerzo = ((FC Máx -FC reposo)*% intensidad del ejercicio)- FC reposo
Aplicada de la siguiente manera:

$$\text{Intensidad del ejercicio} = \frac{(\text{FC Esfuerzo} + \text{FC reposo})}{(\text{FC Máx.} - \text{FC reposo})}$$